

Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье»  
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Международная Федерация Самбо (ФИАС)  
Министерство спорта Российской Федерации  
Военный институт физической культуры  
Олимпийский Комитет России  
Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга  
Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургский Государственный университет  
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры  
Санкт-Петербургское ГБУЗ «Городская больница № 40» Курортного административного района

*Под патронатом Генерального секретаря Совета Европы, госпожи Марии Пейчинович-Бурич*

*Под эгидой Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО*

## **X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»**

посвящен 125-летию со дня создания  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

8–10 декабря 2021 года  
Санкт-Петербург, Россия

### **МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА**

*Под редакцией председателя научного комитета конгресса,  
Президента Национального государственного Университета  
физической культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
профессора В. А. Таймазова*

Санкт-Петербург  
2021

**X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»** 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2021. – 466 с.

ISBN 978-5-91021-002-2

Материалы Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» охватывают широкий круг вопросов, связанных с перспективами укрепления и развития Олимпийского движения и проблемами современного спорта

**Редакционная коллегия:**

д.п.н., проф. Ашкинази С.М. (Россия) – ответственный научный редактор  
к.п.н., доц. Петров С.И. (Россия)  
к.п.н. Шестаков В.Б. (Россия)  
д.филос., проф. Пэрри Д. (Чехия)  
д.ю.н., проф. Кропачев Н.М. (Россия)  
к.п.н., доц. Воробьев С.А. (Россия)  
д.ю.н., проф. Пешин Н.Л. (Россия)  
член-корреспондент РАО, д.п.н., проф. Евсеев С.П. (Россия)  
д.б.н., проф. Гунина Л. М. (Украина)  
к.п.н., проф. Крючек С.С. (Россия)  
проф. Стамбулова Наталья (Швеция)  
к.н., проф. Патрик Дрид (Сербия)  
д.п.н., проф. Маришук Л.В. (Беларусь)  
д.п.н., проф. Пономарев Г.Н. (Россия)  
доктор Инаоби Сингх Такелламба (Индия)  
д.п.н., проф. Шиян В.В. (Россия)  
д.м.н., проф. Щербак С. Г. (Россия)  
проф. Каукаб Азим (Саудовская Аравия)

ISBN 978-5-91021-002-2

\* \* \*

УДК 796.015:61

doi:10.18720/SPBPU/2/id21-242

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ КОРОНАВИРУСОМ

*Губа В.П.<sup>1</sup>, Маринич В.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> – *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия*

<sup>2</sup> – *УО «Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Коронавирусная инфекция существенно затронула все спортивную деятельность. Практика подготовки спортсменов, перенесших COVID-19, показала, что им требуется значительно больше времени для достижения уровня подготовленности, который они показывали на ведущих спортивных стартах до заболевания. В этой связи, актуальным является рассмотрение вопросов, связанных с разработкой и обоснованием направлений планирования тренировочного процесса и профилактики респираторных нарушений спортсменов в циклических видах спорта, переболевших коронавирусом.

**Ключевые слова:** циклические виды спорта, тренировочный процесс, планирование спортивной подготовки, коронавирус, функциональное состояние респираторной системы.

## PECULIARITIES OF PLANNING OF TRAINING PROCESS OF ATHLETES SICK WITH CORONAVIRUS

*Guba V.P.<sup>1</sup>, Marinich V.V.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> – *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

<sup>2</sup> – *Polesky State University, Pinsk, Belarus*

**Abstract.** Coronavirus infection has significantly affected all sports activities. The practice of training athletes who have undergone COVID-19 has shown that they need significantly more time to achieve the level of preparedness that they showed at leading sports starts before the disease. In this regard, it is relevant to consider issues related to the development and justification of directions for the planning of the training process and the prevention of respiratory disorders of athletes who have been ill with coronavirus in cyclical sports.

**Keywords:** cyclical sports, training process, sports training planning, coronavirus, functional state of respiratory system.

### Введение

Современный спортивный мир столкнулся с новым вызовом: возникла проблема сохранения работоспособности спортсменов, перенесших инфекцию, вызванную COVID-19. Рассматривая циклические виды спорта, сопряженные со значительными энер-

гозатратами, преимущественным образом аэробным механизмом энергообеспечения, необходимо понимание системы персонифицированной коррекции нагрузок с постоянным четким мониторингом эффективности работы системы внешнего дыхания [1, 4, 7]. Возможными последствиями перенесенных

инфекций с поражением дыхательной системы для спортсменов может явиться развитие нефункционального перенапряжения и возрастание рисков перетренированности [2, 3, 5, 6].

Разработка диагностических критериев оценки функционального состояния респираторной системы квалифицированных спортсменов, дыхательная система которых стала мишенью COVID-19, является одним из приоритетных направлений спортивной медицины, пульмонологии.

Одним из обсуждаемых маркеров гиперреактивности дыхательных путей является уровень выдыхаемого оксида азота (II) – NO. Рост гиперпродукции NO может свидетельствовать о наличии неспецифического воспалительного процесса в нижних дыхательных путях, приводящего к появлению клинически значимой гиперреактивности и, как следствие, снижению функционального состояния организма спортсмена.

В этой связи, необходимо создание рекомендательной базы по особенностям планирования тренировочного процесса у спортсменов, особенно циклических видах спорта в зависимости от состояния респираторной системы при динамическом ее мониторинге в реальных условиях тренировочного процесса.

### Цель исследования

Обосновать особенности оценки функционального состояния респираторной системы при планировании тренировочного процесса спортсменов, переболевших новой коронавирусной инфекцией.

### Методы и организация исследования

В исследовании принимали участие квалифицированные спортсмены (КМС, МС, МСМК) циклических видов спорта. Всего обследовано 16 человек, из них 6 юношей, 10 девушек в возрасте 19-22 лет. Исследование проводилось 4-хкратно: утром, после тренировки в режиме аэробной нагрузки, повторно после, в режиме субмаксимальной анаэробной нагрузки, в периоде восстановления.

Все 16 респондентов перенесли инфекцию, вызванную SARS-CoV-2, доказанную выделением РНК коронавируса COVID-19 методом ПЦР. После реконвалесценции прошло не менее 12 недель, выделения РНК SARS-CoV-2 у спортсменов, включенных в группу, не отмечалось на момент начала исследования.

У всех респондентов, задействованных в исследовании, степень тяжести перенесенной коронавирусной инфекции регистрировалась как легкая или среднетяжелая, преобладающими в клинической картине являлись симптомы умеренной интоксикации (12 спортсменов), респираторный синдром (16 спортсменов), бронхолегочный синдром (4 спортсмена). Наличие очаговых или интерстициальных поражений легких у спортсменов являлось критерием исключения при рандомизации группы.

В качестве метода контроля функционального состояния в исследовании использовался портативный электрохимический NO-анализатор («NObreath», Bedfont Scientific Ltd.). Использовался спирографический мониторинг проходимости дыхательных путей (спирограф Spiro Scout, Genshorn).

Критерием исключения являлось наличие диагноза бронхиальной астмы, аллергического ринита.

### Результаты исследования и их обсуждение

Установлено, что средний уровень NOex в покое составил  $24,5 \pm 4,5$  ppb, при этом в динамике тренировки отмечались значительные колебания данного показателя с максимальным значением 35 ppb после нагрузки анаэробного характера. В периоде восстановления –  $14,2 \pm 3,8$  (рис. 1).

Как видно из представленных данных, при нарастании физической нагрузки отмечается повышение продукции NO, при восстановлении – снижение выделения оксида азота с выдыхаемым воздухом. Данная динамика отражает колебание NOex в области патологических значений, вероятно ассоциированных с сохраняющейся гиперреактивностью дыхательных путей, что может указывать на повреждение, вызванное течением вирусной инфекции в респираторной системе.

Проведенный однократный скрининг динамики изменений концентрации оксида азота в выдыхаемом воздухе при нарастании интенсивности физической нагрузки у спортсменов в циклических видах спорта выявил волнообразную динамику продукции NO, достоверно связанную с интенсивностью анаэробной работы. Повышение значений NO у них свыше 20 ppb у отдельных спортсменов свидетельствуют о возможном риске гиперпродукции на фоне субклинически протекающего хронического воспаления в респираторном тракте.

Наряду с мониторингом NO проводились спирографические исследования, при этом не отмечалось снижения ОФВ1 (объем форсированного воздуха за 1 секунду выдоха – маркер снижения бронхиальной проходимости) ниже 80% от нормы. Отсутствие значимого падения ОФВ1 у обследованных спортсменов свидетельствует о достаточной степени компенсаторных изменений и высоком респираторном потенциале при тренировке выносливости. Выявленные пациенты со средним и высоким уровнем продукции оксида азота (свыше 25 ppb) должны быть отнесены в группу динамического наблюдения.

В связи с вышесказанным были разобраны направления планирования тренировочного процесса и профилактики респираторных нарушений.

Таким образом, на основании проведенного мониторинга у группы спортсменов, перенесших новую коронавирусную инфекцию без серьезных осложнений для системы внешнего дыхания, сохранивших высокий потенциал роста объемных и скоростных показателей вентиляции, следует предложить следующие рекомендации:

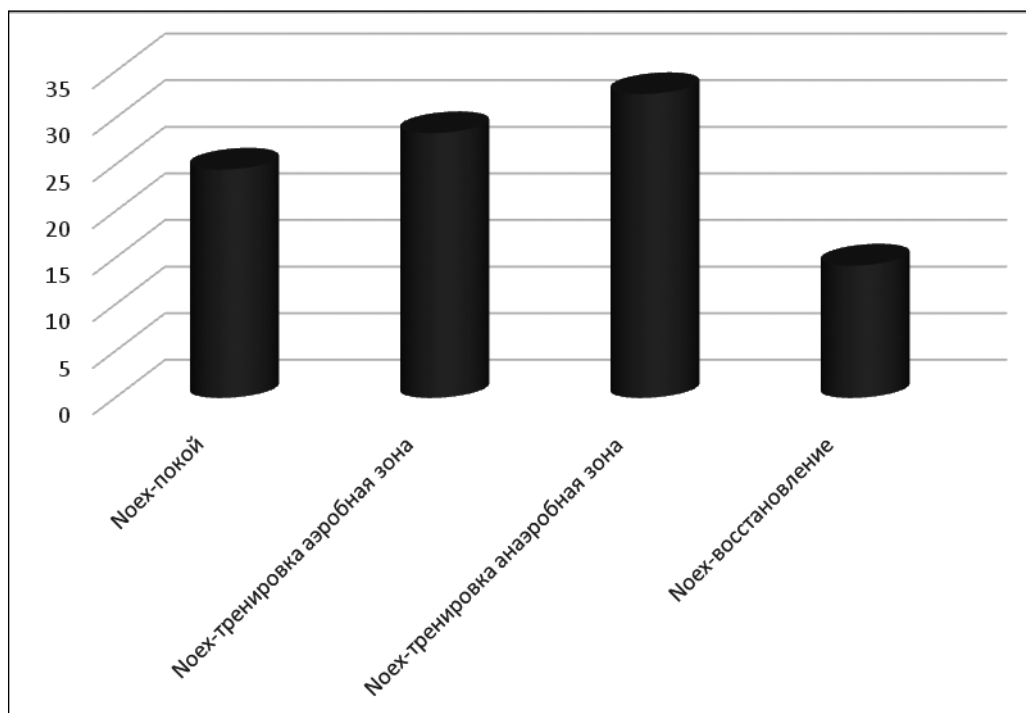


Рис. 1. Уровень окиси азота в выдыхаемом воздухе у квалифицированных спортсменов

– при планировании нагрузок скоростного характера, тренировки скоростной выносливости, анаэробного диапазона энергообеспечения следует считать критически рост выдыхаемого NO свыше 30 ppb при сохранении данного параметра в течение 6 часов и более, при этом обязательно сохранение ОФВ1 выше 85% или при снижении последнего не более, чем на 8% (или 150 мл).

– при превышении указанных выше пороговых значений (полученных при мониторинге группы спортсменов, приведенных в данном исследовании и при анализе базы данных исследований лаборатории Полесского государственного университета) необходимо индивидуализировать подход к дозированию скоростных нагрузок у спортсменов, используя спирографический мониторинг (или пикфлоуметрию) как верификатор функционального перенапряжения.

– при сохранении стойкой гиперпродукции NO в выдыхаемом воздухе, снижении ОФВ1 ниже 75%, следует использовать протокол фармакологической пробы с бронходилататором для оценки риска бронхоспазма физической нагрузки, при этом скоростная работа, тренировки в анаэробной зоне энергообеспечения должны быть ограничены до уточнения этиологии выявленных нарушений.

Не менее важным мероприятием, актуальным в ситуации восстановления после перенесенной инфекции COVID-19, является врачебно-педагогический контроль с расширением индивидуального протокола медико-биологического обеспечения спортсмена на этапах подготовки. Наряду с повторно проводимыми исследованиями функции внешнего дыхания, мониторингом функционального состоя-

ния по ритмограммам, биохимическим контролем маркеров перенапряжения (АСТ, АЛТ, КФК, мочевины и др.), необходим поиск показателей, отражающих степень повреждения респираторного тракта, риск формирования хронического воспаления.

Основным управляющим контуром подготовки атлета является дозирование физических нагрузок с учетом энергетического коридора аэробного и анаэробного метаболизма. Вероятнее всего следует констатировать, что снижение работоспособности многих атлетов, перенесших COVID-19, это своеобразная энергетическая «яма», не позволяющая выполнять прежний уровень нагрузок в анаэробной зоне, сохранять достаточную анаэробную мощность. Ранний перевод организма в диапазон анаэробного энергообеспечения при возобновлении тренировок создает риски перенапряжения, что достаточно быстро отражается на функциональном состоянии кардиореспираторной системы. Наиболее точно отражение этих процессов фиксируется при выполнении нагрузочного тестирования с эргоспирометрией (кардиореспираторный нагрузочный тест) с определением потребления кислорода для каждой из ступеней пробы, расчетом анаэробного порога, дыхательных эквивалентов. Данный тест является «золотым стандартом» функциональной диагностики функционального состояния респираторной системы, однако весьма трудоемок.

Важным направлением профилактики являются дыхательные упражнения – воздействие через контур центральной регуляции. Это позволяет совершенствовать механизмы произвольной регуляции дыхания, увеличить статические и динамические объемы и емкости

легких, резервные возможности кардиореспираторной системы. Таким образом, возникает дополнительный резерв повышения устойчивости к гипоксии, ускоряются процессы восстановления и происходит оптимизация психофункционального состояния атлета.

### Выводы

Таким образом, осуществлена оценка функционального состояния респираторной системы у спортсменов циклических вида спорта в динамике наблюдения после подтвержденной коронавирусной инфекции COVID-19.

Проведен мониторинг окиси азота в выдыхаемом воздухе, экспериментально предложено использование данного маркера как показателя гиперреактивности респираторной системы у спортсменов, перенесших инфекцию COVID-19. Отмечено снижение переносимости спортсменами тренировки в зоне анаэробного метаболизма, предложено разработать схему коррекции объемов тренировочных нагрузок в циклических видах спорта с переносом акцента на развитие аэробной емкости при содействии комплексов дыхательных упражнений с возможным использованием дыхательных тренажеров.

Предложено расширить диапазон врачебно-педагогического контроля при возобновлении тренировочного процесса с созданием персонализированного протокола медико-биологического сопровождения с акцентом на динамику функционального состояния кардиореспираторной системы.

### Литература

1. **Авдеев, С.Н.** Пневмония и острый респираторный дистресс-синдром, вызванные вирусом гриппа А / С.Н. Авдеев // Пульмонология. Приложение. – 2010. – № 1. – С. 32-46.
2. **Биличенко, Т.Н.** Заболеваемость и смертность населения России от острых респираторных вирусных инфекций, пневмонии и вакцинопрофилактика / Т.Н. Биличенко, А.Г. Чучалин // Терапевтический архив. – 2018. – Т.90. – № 1. – С. 22-26.
3. **Галкин, А.А.** Центральная роль нейтрофилов в патогенезе синдрома острого повреждения легких (острый респираторный дистресс-синдром) / А.А. Галкин, В.С. Демидова // Успехи современной биологии. – 2014. – Т.134. – № 4. – С. 377-394.
4. **Губа, В.П.** Актуальные направления индивидуальной подготовки команд в игровых видах спорта в условиях пандемии коронавируса / В.П. Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 107.
5. **Губа, В.П.** Теория и методика современных спортивных исследований / В.П. Губа, В.В. Маринич – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
6. **Коровин, А.Е.** Острый респираторный дистресс-синдром. Современное состояние проблемы / А.Е. Коровин, А.А. Новицкий, Д.А. Макаров // Клиническая патофизиология. – 2018. – Т. 24. – № 2. – С. 32-41.
7. **Светлицкая, О.И.** Риск развития острого респираторного дистресс-синдрома у пациентов с внегоспитальными вирусно-бактериальными пневмониями / О.И. Светлицкая, Ю.А. Сирош, В.П. Блатун, И.И. Канус // Экстренная медицина. – 2018. – Т. 7. – № 4. – С. 564-569.

\* \* \*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Секция 1

#### ИСТОРИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА В КОНТЕКСТЕ РЕШЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

|   |    |
|---|----|
| <i>Олейник Е.А., Бугаевский К.А.</i><br><i>Oleynik E.A., Bugaevsky K.A.</i>   |    |
| ПЕТРУ ФРАНЦЕВИЧУ ЛЕСГАФТУ ПОСВЯЩАЕТСЯ.....  | 14 |
| <i>Скок Н.С.</i><br><i>Skok N.S.</i>  |    |
| ПОТЕНЦИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ П.Ф. ЛЕСГАФТА<br>ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....                 | 19 |
| <i>Столяров В.И.</i><br><i>Stolyarov V.I.</i>   |    |
| ПРИОРИТЕТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКИ.....   | 21 |
| <i>Шадрин Д.И., Смирнов Г.И., Лутков В.Ф.</i><br><i>Shadrin D.I., Smirnov G.I., Lutkov V.F.</i>   |    |
| П.Ф. ЛЕСГАФТ – ОСНОВОПОЛОЖНИК КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 23 |

### Секция 2

#### ПЕРСПЕКТИВЫ УКРЕПЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ПАРАЛИМПЕЙСКОГО, СУРДОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА И ВСЕМИРНОГО ДВИЖЕНИЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» В МИРОВОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

|   |    |
|---|----|
| <i>Джим Перри</i><br><i>Jim Parry</i>   |    |
| Е-СПОРТ, ВИРТУАЛЬНЫЙ И РЕАЛЬНЫЙ СПОРТ.....  | 26 |
| <i>Грец Г.Н., Ефременков К.Н., Ефременкова И.А.</i><br><i>Grets G.N., Efremenkov K.N., Efremenkova I.A.</i>           |    |
| СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ<br>КАК ПРЕДМЕТ ЭКОНОМИКО-СОЦИАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....                                  | 27 |
| <i>Зубовский Д.К., Агафонова М.Е.</i><br><i>Zubovsky D.K., Agafonova M.E.</i>   |    |
| ВОЗМОЖНОСТИ АУДИОВИЗУАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ<br>В ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ .....              | 30 |
| <i>Крылова А.Т., Круглова Т.Э.</i><br><i>Krylova A.T., Kruglova T.E.</i>  |    |
| ПРОБЛЕМЫ МОНИТОРИНГА ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ<br>В «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» В РОССИИ И В ЕВРОПЕ .....                          | 32 |
| <i>Лутков В.В.</i><br><i>Lutkov V.V.</i>  |    |
| ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛИТИКЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ<br>ПО ОТНОШЕНИЮ К МУСУЛЬМАНСКИМ ЖЕНСКИМ ГОЛОВНЫМ УБОРАМ ..... | 35 |
| <i>Лутков В.В.</i><br><i>Lutkov V.V.</i>  |    |
| МУСУЛЬМАНСКИЙ МИР НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО-2020 .....   | 37 |

Секция 3

**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ И МЕТОДОВ.  
КОМПЛЕКСНОЕ РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ**

*Дорофейков В.В., Невзорова Т.Г., Миллер Л.Л., Шубин К.Ю.*  
*Dorofeykov V.V., Nevzorova T.G., Miller L.L., Shubin K.Y.*  
ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГОВЫХ НАРУШЕНИЙ –  
АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ ..... 39

*Зубовский Д.К.*  
*Zubovskiy D.K.*  
ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИОФАРМАКОТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ ..... 42

*Планида Е.В.*  
*Planida E.V.*  
АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ  
КРИТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ДОПИНГУ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 44

Секция 4

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Андреева А.М., Ваваев А.В., Козлов А.В.*  
*Andreeva A.M., Vavaev A.V., Kozlov A.V.*  
ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РЕАКЦИИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ НАГРУЗКУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ..... 47

*Ашкинази С.М., Куликов В.С., Рябчиков В.В.*  
*Ashkinazi S.M., Kulikov V.S., Ryabchikov V.V.*  
ОПЫТ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ  
В ОЛИМПИЙСКИХ КЛАССАХ ЯХТ (470, 49ER)..... 50

*Баландин С.И., Баландина И.Ю.*  
*Balandin S.I., Balandina I.Yu.*  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА  
В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ ..... 53

*Баранов Н.Э., Ордин Е.П., Ушаков В.И.*  
*Baranov N.E., Ordin E.P., Ushakov V.I.*  
ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ..... 56

*Белоусов С.И.*  
*Belousov S.I.*  
К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ ..... 61

*Биленко А.Г., Лосин Б.Е., Иванова Г.П., Бородин А.В.*  
*Bilenko A.G., Losin B.E., Ivanova G.P., Borodin A.V.*  
МОДЕЛИРОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ ПРИ ПРЫЖКЕ ВВЕРХ С МЕСТА..... 63

*Бутрамеева Е.Ю., Диких К.В.*  
*Butrameeva E.Yu., Dikikh K.V.*  
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-17 ЛЕТ  
НА ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ ..... 65

*Вальковский В.А., Никитин А.А.*  
*Valkovskii V.A., Nikitin A.A.*  
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 16-17 ЛЕТ ..... 68

*Виноградов Е.О., Крылов А.И., Айзетуллоев Е.И.*  
*Vinogradov E.O., Krylov A.I., Aizatulloev E.I.*  
ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЙ ГРЕБКА РУКАМИ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ  
РАЗЛИЧНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ..... 70

*Голубев Д. В., Шедрина Ю. А., Мельников Д. С.*  
*Golubev D.V., Shchedrina Yu.A., Melnikov D.S.*  
ЦИФРОВАЯ МОДЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА) ..... 73

*Гонашвили А.С., Синютин М.В.*  
*Gonashvili A.S., Sinyutin M.V.*<sup>3</sup>  
УМСТВЕННЫЙ ТРУД И СПОРТ: ДОСУГОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ РАБОТНИКОВ ВЫШЕЙ ШКОЛЫ ..... 75



|  |     |
|--|-----|
| <i>Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Терентьева О.С.</i><br><i>Deryabina G.I., Lerner V.L., Terenteva O.S.</i>   |     |
| АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ<br>В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....  | 77  |
| <i>Елманов Н. А., Астраханцева А. М.</i><br><i>Elmanov N. A., Astrakhantseva A. M.</i>   |     |
| КАЧЕСТВЕННЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ В БАДМИНТОНЕ.....  | 80  |
| <i>Зекрин Ф.Х., Рябов А.А., Рябова Э.К., Зебзеев В.В.</i><br><i>Zekrin F.H., Ryabov A. A., Ryabova E. K., Zebzeyev V. V.</i>   |     |
| МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ<br>НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....   | 83  |
| <i>Керимов Ф.А., Гончарова О.В.</i><br><i>Kerimov F.A., Goncharova O.V.</i>  |     |
| ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ<br>ВЫСОКОГО КЛАССА.....   | 86  |
| <i>Костюченко В.Ф., Апоико Р.Н., Петров С.И., Зверев В.Д., Шубин К.Ю.</i><br><i>Kostyuchenko V. F., Apoiko R. N., Petrov S. I., Zverev V. D., Shubin K. Yu.</i>  |     |
| ХАРАКТЕРИСТИКА МАГИСТРАНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>КАК СУБЪЕКТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....  | 84  |
| <i>Крылов А.И., Иванова О.А., Копнов В.В.</i><br><i>Krylov A.I., Ivanova O.A., Kopnov V.V.</i>   |     |
| ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТАЙЕРСКИХ ДИСТАНЦИЙ<br>ПЛОВЦАМИ МИРОВОГО УРОВНЯ.....   | 93  |
| <i>Лавриченко В.В., Золотарёв А.П.</i><br><i>Lavrichenko V.V., Zolotarev A.P.</i>  |     |
| ОЦЕНКА ВАЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ<br>ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ С ПОЗИЦИИ ИХ ВЛИЯНИЯ<br>НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ .....   | 96  |
| <i>Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Поципун А.А., Ошина О.В.</i><br><i>Levitskii A.G., Matveev D.A., Potsipun A.A., Oshina O.V.</i>  |     |
| БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ АТАКУЮЩЕГО СПОРТМЕНА<br>В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБРАТНОГО БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ (REWERS –SEOI–NAGE)<br>В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ .....                                      | 98  |
| <i>Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минкин В.А., Николаенко Я.Н.</i><br><i>Lutkova N.V., Makarov Yu.M., Minkin V.A., Nikolaenko J.N.</i>  |     |
| МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПЕРМАНЕНТНОГО СОСТОЯНИЯ ИГРОВОЙ АГРЕССИИ<br>КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....  | 101 |
| <i>Маришук Л.В.</i><br><i>Marischuk L.V.</i>   |     |
| ЕЩЕ РАЗ О ГОТОВНОСТИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....   | 103 |
| <i>Набойченко Е.С., Носкова М.В.</i><br><i>Naboychenko E.S., Noskova M.V.</i>  |     |
| ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ<br>СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ .....   | 105 |
| <i>Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В.</i><br><i>Nerobeev N.Y., Nerobeeva L.V.</i>   |     |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ<br>ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ .....  | 107 |
| <i>Новикова Н.Б., Иванова И.Г.</i><br><i>Novikova N.B., Ivanova I.G.</i>   |     |
| АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ .....  | 110 |
| <i>Петров М.Г., Шубин К.Ю., Баранова М. В.</i><br><i>Petrov M.G., Shubin K.Yu., Baranova M.V.</i>  |     |
| АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ РЕЗУЛЬТАТОВ СПЕЦИФИЧЕСКИХ СИЛОВЫХ<br>И ТРЕНАЖЕРНЫХ ТЕСТОВ ЭТАПНЫХ КОНТРОЛЕЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ<br>ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СУШЕ СО СКОРОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГРЕБЛИ ..... | 113 |
| <i>Плотников В.В.</i><br><i>Plotnikov V.V.</i>   |     |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВОГО АМПЛУА В ПОДГОТОВКЕ НАХИМОВЦЕВ-ХОККЕИСТОВ<br>КОМАНДЫ «НЕВСКИЕ ЮНГИ» .....   | 116 |

|  |  |     |
|--|--|-----|
| <i>Рамзайцева А.А.</i><br><i>Ramzaytseva A. A.</i>   | РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК .....   | 118 |
| <i>Родин А.В.</i><br><i>Rodin A.V.</i>   | ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ<br>В МНОГОЛЕТНЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....                                    | 120 |
| <i>Рооп А. А., Малышев И. А., Данилов М. С., Яичников И. К.</i><br><i>Roop A. A., Malyshev I. A., Danilov M. S., Yaichnikov I. K.</i>                                    | ПАРАМЕТРИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ<br>СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛЯЖНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....   | 123 |
| <i>Сальников В.А., Хозей С.П.</i><br><i>Salnikov V. A., Hosei S. P.</i>  | ДИАГНОСТИКА ЯВНОЙ И СКРЫТОЙ ОДАРЕННОСТИ<br>В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....   | 125 |
| <i>Семенов М.М., Выборная К.В., Раджабкадиев Р.М., Иванова Т.С., Никитюк Д.Б.</i><br><i>Seменов M.M., Vybornaya K.V., Rajabkadijev R.M., Ivanova T.S., Nikityuk D.B.</i> | ТОПОГРАФИЯ ЖИРООТЛОЖЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА<br>У ДЕВУШЕК – ЧЛЕНОВ ОЛИМПИЙСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ<br>ПО ТРИАТЛОНУ ..... | 127 |
| <i>Сергазинова М.А., Минина Л.Н., Елевич С.Н.</i><br><i>Sergazinoва M.A., Minina L.N., Elevich S.N.</i>  | ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ .....   | 129 |
| <i>Тараканов Б.И., Апоико Р.Н., Петров С.И., Коблова В.С.</i><br><i>Tarakanov B.I., Apoiko R.N., Petrov S.I., Koblova V.S.</i>   | ПОИСК ОПТИМАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОМАНДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ<br>В ЛИЧНО-КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БОРЬБЕ .....                                     | 131 |
| <i>Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г.</i><br><i>Farbey V.V., Zhevlakov E.G.</i>  | ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО ТИПА<br>СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ .....                         | 135 |
| <i>Хуббиев Ш.З.</i><br><i>Khubbiev Sh.Z.</i>   | «РАЗВИТИЕ», «ФОРМИРОВАНИЕ», «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» –<br>ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....                | 137 |
| <i>Шиян В.В.</i><br><i>Shiyan V.V.</i>   | ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОЦЕНКИ МАКСИМАЛЬНОЙ<br>АЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ .....                                       | 140 |
| <i>Шиян В.В.</i><br><i>Shiyan V.V.</i>   | ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ<br>СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ .....  | 143 |

#### Секция 5

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ЗАНЯТИЙ НЕСТРУКТУРИРОВАННОЙ УМЕРЕННО-ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <i>Андреев Вит.В., Андреев Вл.В.</i><br><i>Andreev Vit.V., Andreev Vl.V.</i>   | ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «УСИЛИЕ»<br>ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА .....  | 147 |
| <i>Бабушкин Г.Д.</i><br><i>Babushkin G.D.</i>  | ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК В СИСТЕМУ<br>ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....                | 150 |
| <i>Будыка Е.В., Ениколопова Е.В., Володина Е.С., Комаров А.М.</i><br><i>Budyka E.V., Enikolopova E.V., Volodina E.S., Komarov A.M.</i> | РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ<br>ГИМНАСТИКЕ, С УЧЁТОМ ПОЛА И УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ ..... | 153 |

|  |  |     |
|--|--|-----|
| <i>Бянкина Л.В.</i><br><i>Byankina L.V.</i>  | ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ<br>В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....  | 155 |
| <i>Воробьев С.А., Грецов А.Г.</i><br><i>Vorobev S.A., Gretsov A.G.</i>                                 | ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ<br>К БУДУЩЕМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ.....   | 158 |
| <i>Голуб Я.В., Гаврилова М.П.</i><br><i>Golub Y.V., Gavrilova M.P.</i>                                 | ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЕ РЕШЕНИЯ<br>В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....  | 160 |
| <i>Ильина Н.Л.</i><br><i>Ilina N.L.</i>  | ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ОГРАНИЧЕНИЙ,<br>ВЫЗВАННЫХ ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА COVID-19 .....  | 161 |
| <i>Ильина Н.Л., Егоренко Л.А.</i><br><i>Ilina N.L., Egorenko L.A.</i>                                  | ПАРАДИГМАЛЬНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ<br>И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНА.....  | 164 |
| <i>Ловягина А.Е.</i><br><i>Lovyagina A.E.</i>  | ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА<br>В СИТУАЦИЯХ ПРОИГРЫША И ВЫИГРЫША НА СОРЕВНОВАНИЯХ .....   | 167 |
| <i>Маликова Л.А., Байковский Ю.В.</i><br><i>Malikova L.A., Baykovsky Y.V.</i>                          | НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБРАЗОМ ТЕЛА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ<br>СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ.....   | 169 |
| <i>Манжелей И.В., Гура К.М.</i><br><i>Manzheley I.V., Gura K.M.</i>                                    | СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ<br>ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ .....  | 172 |
| <i>Пашута В. Л., Оточкин В. В., Поярков А. А.</i><br><i>Pashuta V.L., Otochkin V.V., Poyarkov A.A.</i> | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br>В ОЦЕНКЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ.....   | 175 |
| <i>Пешкова Н.В., Пешков А.А.</i><br><i>Peshkova N.V., Peshkov A.A.</i>                                 | АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК<br>ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ.....  | 178 |
| <i>Совмиз З.Р.</i><br><i>Sovmiz Z.R.</i>   | ПРОБЛЕМА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ<br>В СОВРЕМЕННОМ КОМАНДНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....  | 180 |
| <i>Ташкинов К.С., Кузьменко Г.А., Ким Т.К.</i><br><i>Tashkinov K.S., Kuzmenko G.A., Kim T.K.</i>       | КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК РОДИТЕЛЕЙ<br>КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОЛНОЦЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ<br>ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПЕРИОД ТРАВМАТИЗАЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ..... | 182 |
| <i>Фацевич-Слинченко А.В.</i><br><i>Fatcievich-Slinchenko A.V.</i>                                     | ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ<br>В КАРЬЕРНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ 3-4 КУРСА<br>В РАМКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....                      | 184 |
| <i>Яковлев Б.П., Гоменюк И.В.</i><br><i>Yakovlev B.P., Gomenyuk I.V.</i>                               | КОНФЛИКТЫ ОСНОВНЫХ СУБЪЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br>В СИТУАЦИИ МОББИНГА-БОССИНГА.....  | 187 |
| <i>Яковлев Б.П., Мосина Н.В., Аксарина И.Ю.</i><br><i>Yakovlev B. P., Mosina N.V., Aksarina I. Yu.</i> | ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ<br>И РАЗВИТИЮ ПРЕДИКТОВ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ ДЕТЕЙ .....   | 190 |

Секция 6.  
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Димура И.Н.</i><br><i>Dimura I.N.</i><br>ЭСТЕЗИС ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО.....  | 193 |
| <i>Ермилова В.В., Пулятова Э.Г., Турянская В.А.</i><br><i>Ermilova V.V., Putiatova E.G., Turianskaia V.A.</i><br>МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СПОРТЕ.....  | 195 |
| <i>Иванова Т.С., Семенов М.М., Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Раджаббадиев Р.М.,<br/>Соколов А.И., Выборная К.В., Баландин М.Ю., Выборнов В.Д., Сегина А.Т.</i><br><i>Ivanova T.S., Semenov M.M., Kobelkova I.V., Korosteleva M.M., Rajabkadiyev R.M.,<br/>Sokolov A.I., Vybornaya K.V., Balandin M.Y., Vybornov V.D., Segina A.T.</i><br>КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА<br>И ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ТЕННИСИСТОВ ..... | 198 |
| <i>Предовская М.М., Тебякина Е.Е.</i><br><i>Predovskaia M.M., Tebiakina E.E.</i><br>ТРАДИЦИИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО<br>РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИКАХ.....  | 200 |
| <i>Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А.</i><br><i>Tkachuk M.G., Dyusenova A.A., Kokorina E.A.</i><br>ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛА У СПОРТСМЕНОВ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ .....  | 202 |

Секция 7  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
И ЗАНЯТИЙ НЕСТРУКТУРИРОВАННОЙ УМЕРЕННО-ИНТЕНСИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Астратенкова И.В., Гольберг Н.Д., Rogozkin В.А.</i><br><i>Astratenkova I.V., Golberg N.D., V.A. Rogozkin</i><br>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕТАБОЛИЗМ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ<br>В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ .....   | 204 |
| <i>Баранова Т.И., Рыбьякова Т.В., Каркачев Р.Н., Намозова С.Ш., Землянухина Т.А.</i><br><i>Baranova T. I., Ryb'yakova T. V., Karkachev R. N., Namozova S. Sh., Zemlanukhina T. A.</i><br>ПОКАЗАТЕЛИ ГЛЮКОЗЫ И КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ<br>У ПЛОВЦОВ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ ПРИ ЭСТАФЕТНЫХ ЗАПЛЫВАХ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ ..... | 206 |
| <i>Волкова Н.Л., Пономарев Г.Н., Костов Ф.Ф.</i><br><i>Volkova N.L., Ponomarev G.N., Kostov F.F.</i><br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ<br>РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ .....   | 209 |
| <i>Гольберг Н.Д., Rogozkin В.А., Шапот Е.В.</i><br><i>Golberg N.D., Rogozkin V.A., Shapot E.V.</i><br>ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ОСЛАБЛЕНИИ ВОЗРАСТНОЙ АТРОФИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ .....   | 212 |
| <i>Губа В.П., Маринич В.В.</i><br><i>Guba V.P., Marinich V.V.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ,<br>ПЕРЕБОЛЕВШИХ КОРОНАВИРУСОМ .....  | 214 |
| <i>Доможилова А.А.</i><br><i>Domozhilova A.A.</i><br>ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОЛИМОРФИЗМ<br>ЭНДОТЕЛИАЛЬНОЙ СИНТАЗЫ ОКСИДА АЗОТА (NOS3) У СПОРТСМЕНОВ.....  | 217 |
| <i>Дубкова Н.В., Болотова И.А., Задорожная Н.А.</i><br><i>Dubkova N. V., Bolotova I. A., Zadorozhnaya N. A.</i><br>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ<br>С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....  | 220 |
| <i>Ильин А.А., Капилевич Л.В., Гаевая Ю.А., Гужов Ф.А.</i><br><i>Ilyin A.A., Kapilevich L.V., Gaevaya Yu.A., Guzhov F.A.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАВНОВЕСИЯ И УСТОЙЧИВОСТИ<br>У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМ ФУТБОЛОМ .....  | 223 |